



# だいとう キラキラ大東

## わしょく レッツ♪和食 クッキング

とりにく 鶏肉  
こうや 高野  
どうふ 豆腐  
た 炊き  
あ 合わせ

### つく かた 【作り方】

- ①汁の水6カップを沸騰させ、火を止めて、けずりぶしを入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。
- ②ふきは葉を落として塩ずりし、すぐに熱湯でゆで、やわらかくなったら冷水にとり、しっかりと冷まし、すじをとる。
- ③だし1と2分の1カップ、砂糖小さじ2、塩小さじ半分、淡口しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、赤唐辛子1本を合わせて鍋でわかし、粗熱がとれたら②をつけおく。
- ④鶏肉は、下煮用の調味料で火が通るまで煮ておく。
- ⑤高野豆腐は熱湯でもどした後、水にとって濁りがなくなるまで洗ってしぼり、煮汁で5分ほどコトコト煮る。
- ⑥③、④、⑤を盛り付け、⑤の汁を器にはり、木の芽を添えていただく。

### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ふき(葉付) … 5本
- ・鶏肉(角切り) … 100g

したによう 下煮用

だし…1カップ

さとう おお はんぶん 砂糖…大さじ半分

うすくち おお 淡口しょうゆ…大さじ1

さけ おお はんぶん 酒…大さじ半分

- ・高野豆腐…3個

にじる <煮汁>

・だし…2カップ

さとう おお 砂糖…大さじ6

うすくち おお 淡口しょうゆ…大さじ1

しお こ ぶん 塩…小さじ3分の1

さけ おお 酒…大さじ1

ぜんたい つか じる ★全体で使うだし汁★

・けずりぶし… 30g

みず 水… 6カップ

き め この 木の芽…お好み



えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 170キロカロリー

たんぱく質: 9.7グラム

脂肪: 3.9グラム

えんぶん 塩分: 1.5グラム